

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
«Общеобразовательная школа – интернат №5»**

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей предметников, протокол №1 от 22.08.2022 г.

Согласовано: _____

Утверждаю: _____



зам. директора по УВР
А.А. Вострикова
директор
В.В. Скрипниченко.

**Рабочая программа АООП НОО ФГОС РАС
вариант 8.3
по предмету адаптивная физкультура
(1, 2, 3 год обучения)**

Составитель: Буша М.И.,
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

г. Астрахань, 2022

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – АООП (вариант 8.3) учебного предмета «физическая культура» 1-3 года обучения.

– это образовательная программа, адаптированная для обучения этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

– это образовательная программа, адаптированная для обучения этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

АООП (вариант 8.3) ГКОУ АО «ОШИ №5» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) начального общего образования (далее – ОВЗ) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – Стандарт), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения на основе примерной адаптированной основной образовательной программы – вариант 8.3.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к

физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости),

навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

-развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;

-Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

-развитие зрительной памяти и внимания;

-формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина.)

-развитие пространственных представлений и ориентации;

-развитие наглядно-образного мышления;

Приоритетные направления в воспитательной работе на уроках физической культуры

1. Патриотического воспитания:

1.1. Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе,

2. Гражданского воспитания:

2.1. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

2.2. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

3. Духовно-нравственного воспитания:

3.1. Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

4. Эстетического воспитания:

4.1. Восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

5. Ценности научного познания:

5.1. Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- 6.1. Осознание ценности жизни;
- 6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- 6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- 6.4. Умение принимать себя и других, не осуждая;
- 6.5. Умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния;
- 6.6. Сформированность навыков рефлексии;
- 6.7. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

7. Трудового воспитания:

- 7.1. Установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности,
- 7.2. Способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- 7.4. Уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

8. Экологического воспитания:

- 8.1. Осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению АООП, который предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Содержание курса «Физическая культура» представлена в АООП следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом ГК ОУ АО «ОШИ №5» описание места учебного предмета (физическая культура) рассчитан на **34 /33 учебных недели**.

1 класс - всего 99 часа в год; в неделю 3 часа

2 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

3 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП (вариант 8.3), обучающихся с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

1. развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
2. развитие мотивации к обучению;
3. развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
5. владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
6. развитие положительных свойств и качеств личности;
7. готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения АООП (вариант 8.3) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

АООП (вариант 8.3) определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с РАС.

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; принимать правильную осанку;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 года обучения должны:

иметь представление:

- ✓ о зарождении древних Олимпийских игр;
 - ✓ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - ✓ о правилах проведения закаляющих процедур;
 - ✓ об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
 - ✓ уметь:
 - ✓ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - ✓ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - ✓ выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - ✓ выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - ✓ выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - ✓ выполнять комплексы упражнений для развития равновесия
 - ✓ демонстрировать уровень физической подготовленности .
- ✓ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- ✓ Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.
 - ✓ Программой предусмотрены следующие виды работы:
 - ✓ — беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - ✓ — выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
 - ✓ — выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - ✓ — самостоятельное выполнение упражнений;
 - ✓ — занятия в тренирующем режиме;
 - ✓ — развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.
 - ✓ Знания о физической культуре
 - ✓ Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.
 - ✓ Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
 - ✓ Чистота зала, снарядов.
 - ✓ Значение физических упражнений для здоровья человека.
 - ✓ Формирование понятий: опрятность, аккуратность.
 - ✓ Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.
 - ✓ Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время

занятий. Значение и основные правила закаливания.

- ✓ Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
- ✓ Гимнастика
- ✓ Теоретические сведения.
- ✓ Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
- ✓ **Практический материал.**
- ✓ Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. **Легкая атлетика**
- ✓ Теоретические сведения.
- ✓ Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. **Практический материал.**
- ✓ Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
- ✓ Теоретические сведения.
- ✓ Элементарные понятия о ходьбе.
- ✓ Практический материал.
- ✓ Выполнение строевых команд.
- ✓ Игры
- ✓ **Теоретические сведения.**
- ✓ Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)
- ✓ Практический материал.
- ✓ Подвижные игры:
- ✓ Коррекционные игры Игры с бегом;
- ✓ Игры с прыжками;
- ✓ Игры с лазанием;
- ✓ Игры с метанием и ловлей мяча;
- ✓ Игры с построениями и перестроениями;
- ✓ Игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- ✓ Игры с бросанием, ловлей, метанием.

2 год обучения

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований.

Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки

— желуды — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей»,

«Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком;

ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямойнижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает: - печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

- учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры; модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; стенки, скамейки, коврики, мячи, скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

**Тематическое планирование
2 год обучения**

№ урока	Тема урока	Дата
	I четверть	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	2.09
2	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	6.09
3	Значение и основные правила закаливания.	7.09
4	Строевые упражнения. Длительный бег	9.09
5	Физическое развитие. Осанка	13.09
6	Физические качества. Бег на месте до 10 с.	14.09
7	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	16.09
8	Ходьба с различным положением и движением рук.	20.09
9	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. П.и.: «Пионербол», «Снайпер».	21.09
10	Понятие "Низкий старт". Специальные беговые упражнения.	23.09
11	Бег с низкого старта. Ходьба в полуприседе.	27.09
12	Бег с высокого старта, челночный бег.	28.09
13	Ходьба выпадами. ОРУ в движении.	30.09
14	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	4.10
15	П.и.: «Эстафеты на бег и прыжки».	5.10
16	Бег на месте, челночный бег.	7.10
17	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	11.10
18	Построения и перестроения. П.и.: «Защищай мяч», «Метко в цель», «Охотники и утки».	12.10
19	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	14.10
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно.	18.10
21	Расчет на 1-2-3 по порядку. Перестроение из 1 шеренги в две.	19.10
22	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	21.10
23	Лазанье по наклонной скамейке.	25.10
24	Дыхательные упражнения.	26.10
25	Обобщающий урок четверти.	28.10
	II четверть	
1	Техника безопасности на уроке физическая культура.	
2	Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	
3	П.и.: «Воробьи и вороны», «Два мороза», «Захват знамени».	
4	Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	
5	П.и.: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Сбей кеглю»	
6	Метание мяча с места	
7	Метание мяча с трех шагов	
8	Метание мяча с трех шагов. П.и.: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуй».	
9	Захват большого мяча	
10	Упражнения на равновесие. Повороты направо, налево.	
11	Развитие двигательных способностей и физических качеств	

	средствами легкой атлетики	
12	. Броски большого мяча различными способами	
13	Поворот на гимнастической скамейке	
14	П.и.: «Светофор», «Снайпер».	
15	Ходьба с доставанием предметов с пола.	
16	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	
17	П.и.: «Поменяться сторонами».	
18	Положение «Мостик» с позиции лежа на мате.	
19	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку	
20	Эстафеты на бег, прыжки, метание с предметами	
21	Обобщающий урок четверти.	
	III четверть	
1	Техника безопасности на уроке физическая культура.	
2	ОРУ с гимнастическими палками. «Мостик».	
3	Кувырок вперед. ОРУ с малыми мячами	
4	Гимнастика. Техника безопасности. Комплекс поворотов	
5	Бег по ориентирам	
6	Бег между скамейками.	
7	70 ОРУ со скамейкой	
8	ОРУ с большими мячами.	
9	ОРУ со шведской стенкой, ходьба по двум скамейкам.	
10	Передача мяча в движении, двух и более мячей.	
11	ОРУ парами. Прыжки в высоту до определенного ориентира.	
12	ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед.	
13	Положение «Ласточка» на полу.	
14	Стойка на лопатках на матах	
15	П.и.: «Вышибалы», «Мини-футбол», «Пустое место»	
16	Лазанье по гимнастической скамейке.	
17	Подлазание под препятствие.	
18	Лазание по гимнастической стенке различными способами.	
19	Комплекс упражнений на равновесие на скамейке	
20	П.и.: «Подсечка и надсечка», «Разбудили – беги».	
21	Лазание по гимнастической стенке различными способами	
22	Прыжки с высоты, с приседа, шага.	
23	Упражнение на мышцы рук и кистей	
24	Челночный бег.	
25	Прием и передача мяча в парах.	
26	П. и.: «Вышибалы» «Снайпер» "Пионербол"	
27	Викторина	
28	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. бег на скорость 40 м.	
29	Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см	
30	Обобщающий урок четверти.	

	IV четверть		

1	Техника безопасности на уроке физическая культура.		1
2	Ходьба по заданным направлениям.		1
3	Упражнения на укрепление туловища		1
4	Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание ног.		1
5	П.и.: «Вышибалы», «Мяч по кругу», «Защищай мяч»		1
6	Метание мячей в цель.		1
7	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.		1
8	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.		1
9	П.и.: «Подсечка и надсечка», «Разбудили – беги», «Не урони мячик»		1
10	ОРУ с большими мячами.		1
11	Броски и ловля мячей.		
12	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.		1
13	Прыжок в длину с места толчком двух ног.		1
14	Гимнастические упражнения на матах.		1
15	Ходьба «змейкой». Перешагивание через припятствие.		1
16	П.и.: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».		1
17	Упражнения у гимнастической стенки.		1
18	80 Лазанье по гимнастической скамейке		1
19	Произвольное метание больших и малых мячей.		1
20	Перекаты в группировке.		1
21	Обобщающий урок четверти. 1ч.		1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587348

Владелец Скрипниченко Вера Владимировна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023